



さくら組だより

臼井幼稚園

令和6年11月28日発行

今年も秋らしさを感じられないまま、急に気温が下がりました。園庭のイチョウもまだ黄色くなりきっておらず、この冬もこの先の気候もどうなってしまうのか、子ども達の未来の地球はどうなるのか、気がかりです。

先日急でしたが、成田市のたんぼぼ小児歯科の鳥山栄先生が講演してくださいました。鳥山先生からの講演依頼だったのですが、子ども達の口の発達（滑舌の悪さやお口ぼかん）について危惧していたところだったので、ぜひ、とお願いしました。その内容を少し書かせていただきます。

かなりぶっ飛んだ（失礼！）講演だったので、聞きに来てくださった皆さまも、もしやひいてしまったのでは、でも鳥山先生の危機感、子ども達を少しでも良くしたい、そのために知って欲しいというお気持ちが伝わりました。私自身も、これは実行するのは無人島にでも行って自給自足しない限り不可能だと確信しましたが、それでもここで、できることはしようと思いました。

『骨と筋肉は口が支配している』

奥歯をきちんと噛みしめられないと、身体のバランスや身体能力が落ちる。最近の食生活はやわらかい食べ物（ハンバーグ、つくね、ナゲット）が多く小さいうちから噛んでいないと、一生噛めなくなる。

『歯磨きはしなくていい（！）』

歯垢として着き虫歯になるのはお菓子（糖分）が原因だから、お菓子を食べなければ歯磨きもしなくていい。

（え～！びっくりです）

歯磨きをしなくていいから、お菓子をあげない。

子ども達は歯磨きをするからお菓子を食べていい、と言いますねえ。

糖分、糖質の、歯だけでなく身体に与える影響は、大きい。暴れる子に糖を上げると静かになる。糖（おやつ、清涼飲料水）は麻薬作用がある。糖尿病、うつ病などの精神疾患の原因にもつながるし、思春期の無力感、キレやすさの原因ともなる。

『牛乳はとらない』

牛乳は生まれてすぐに立って歩く子牛のためにあり、カルシウムも多い。牛の成長ホルモンと父に含まれる女性ホルモンが関与し、性の女性化、身長の巨大化がある。現代の牛は生の草を食べていない。混合飼料で、抗生物質、化学物質を食べている。がんの原因ともなる。

『人間は草食動物』

歯牙の形態が肉食と草食では異なる。腸の長さの違い。腸内細菌と口腔内常在菌の免疫への作用が異なる。肉食の動物達は生肉を食べる。草食の動物も生を食べる。調理という工程が存在していないので、活性酸素を身体にいれないから、自然の動物たちは病気になる。

— まとめ —

家の子はおやつ大好き、お野菜は嫌い、という悲鳴のような声が聞こえてきそうです。もっと色んなことをお話していただきましたが、このあたりでやめておきましょう。鳥山先生は、こうもおっしゃっていました。

とはいえ、現代、人の身体は産業化されて、個人であっても、どうしようもない状態。でもこれらの食べ物のリスクを知って、少しでも減らすことによって、病気を回避できる。

*口唇を閉じてまっすぐ前を向いて（床と口が平行がいい）、回数を多く噛んで唾液をたくさん混ぜて飲み込む。

*肉より魚、洋食より和食、パンよりご飯、野菜を摂って欲しい。

*水を飲みながら食事はしない。（丸飲みしない！）

*マスクよりも発酵食品を。100倍効果あり。

*悪いものを口に入れない。

農薬、食品添加物、薬も毒。

病気も産業。そういうことをよく考えて欲しい。

病気も産業。。確かに、海外では禁止されている農薬や食品添加物、化学調味料が日本では許可されていたり、海外では使われない薬が日本では使われていることもあります。えっ？実験台なのでは？と思うこともあります。自分で正しい情報を知識として身につけて、できることだけすればいいのかな、と思います。

自分の健康、家族の健康、子ども達の未来、大切ですよ。

園長 志田裕美子

<さくら組今月の目標>

健康・・・しっかり手を洗う。
人間関係・・・遊びを通して友だちと関わる。
言葉・・・人の話を最後まで聞く。
環境・・・身近な自然に触れ、季節を感じる。
造形・・・絵手紙、描画。
音楽・・・「ジャングルジム」「発表会の歌」

<担任から今月のメッセージ>

造形月間が始まりました。ダンボールカッターの使い方の説明をして、

「手を切っちゃうと、イタイ！！ってなっちゃうから、よく見て気を付けてやろうね」と、少し強調して伝えると、私の説明がみんなの心に響きわたりすぎてしまったのか、話を聞きながら、「ええええ！！！！」という顔をしているさくらさん。みんなが話をしっかり聞いてくれたので、使い方もバッチリでとても集中してダンボールを切り刻みました。まだ力が弱く、なかなか上手く切れない子は、「先生！できな—い！」とヘルプが。中には、「自分ひとりでやる！」“手を出さないで！”の子もいました。

さくらさんは、まだまだ協力してお友だちと一緒に作ることは難しいので、それぞれに

「何つくる？」と聞くと、

「お家！」「電車！」「車！」と、作りたいものを教えてくれました。

「じゃあ、ここはこうかな？」

「ここがドア？」

「じゃあ、一緒にギコギコしよう！」

と、一緒に作っています。

作りたいものがわからない子は、お友だちがつくった家や電車と一緒に入って遊んだり、ダンボールに窓を作ってもらって、「ロボットー！」と、思い思いに造形を楽しんでいます。

絵の具を出したときは、「私、ピンク！」「僕は、青！」と色を選び、手や足を絵の具だらけにして塗っていました。中には、鼻が痒くて絵の具まみれの手で搔き、青いちょびひげが出来ている子もいて、思わずその顔を見て笑ってしまいました。絵の具より遊びに夢中の子もいて、絵の具塗りたてのトンネルへ入り、顔を真っ黄色にして、「ばー！」と窓から顔を出している子もいて、ついつい

「顔！！！！！」と突っ込んでしまいました。

「今日は何作ったの？」「お家や電車はどんな風になった？」など、お家に帰ったらみんなに是非聞いてみてください。

11月に入り園庭へ出られるようになりました。「お外いきた—ーい！」とずっと待ってたみんなは、冬芝がふかふかにお生い茂った園庭で、“わ—ー—”と、元気いっぱい遊んでいます。初めて裸足で外へ出た子は、その不思議な感触からか、眉間にしわをよせて“そろりそろり”と歩いていて、とても微笑ましかったです。

これから寒くなりますが、そんな寒さを物ともせず元気いっぱい過ごしていきます！

